

สารบัญ



บทนำ

ปลาหมึก

10

หอย

70

ปลาหมึก
ทำอะไรก็อร่อย



014 ข้าวหน้าปลาหมึก
ซอสขิง



016 พาร์ฟาลเลปลาหมึก



018 ไช้บะผักย่าง



020 ข้าวอบจีนนามอน



022 มะกะโรนี
อบซอสเห็ด



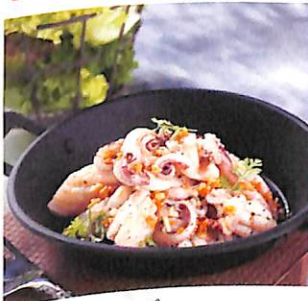
024 ปลาหมึกย่าง
ซอสมะนาว



026 ปลาหมึก
ผัดไข่เค็ม



028 ปลาหมึก
ผัดพริกเผาต้มยำ



030 ปลาหมึก
ทอดกระเทียม



032 ต้มขาปลาหมึก
กับเห็ดหิมะ



034 ยำปลาหมึก



036 ยำมะม่วง
ปลาหมึกสามรส



038 ปลาหมึก
หมึกซอสมัสตาร์ด



040 ปลาหมึกย่างซอส
มายองเนสกระเทียม



042 ซีซาร์สลัดปลาหมึก



044 ปลาหมึกนึ่งสอได้



046 ปลาหมึกทอด
ซอสค็อกเทล



048 เบคอนพันปลาหมึก



050 ปลาหมึกอบ



052 ปลาหมึกแดดเดียว



054 โครเกตต์ปลาหมึก



056 ปลาหมึกพันเส้นหมี่



058 ข้าวผัดสมุนไพโร



060 สปาเกตตีเส้นหมึก
ผัดทะเล





062 ทะเลครีมซอส



064 ซุปอิตาเลียน



066 ห่อหมกรวมมิตร



068 มินิพิซซ่าหน้าทะเล

หอย
ทำอะไรก็อร่อย



076 เพนเน่หอยลาย



078 สปาเกตตี้หอยลาย ผักพริกเผา



080 ออส่วน



082 หอยเชลล์เจียน



084 หอยแมลงภู่ผัดซ่า



086 หอยเชลล์อบเนย



088 หอยนางรม ทอดกระเทียมพริกไทย



090 หอยเชลล์ ผัดเปรี้ยวหวาน



092 หอยแมลงภู่ อบผงกะหรี่



094 หอยลาย ผัดน้ำพริกเผา



096 หอยเชลล์ต้มยำแห้ง



098 แกงคั่วลิบประด
หอยแมลงภู่



100 แกงคั่วหอยแครง
ใบชะพลู



102 ยำหอยครง



104 หอยนางรม
ทรงเครื่อง



106 ยำอะโวคาโด
หอยเชลล์



108 เมี่ยงหอยแครง



110 ยำหอยนางรมวาซาบิ



112 มะเขือเทศ
ไส้หอยลายอบชีส



114 บาร์บีคิวหอยเชลล์



116 หอยแมลงภู่อบชีส



118 ขนมปังพิตต้าไส้หอยลาย
ผักกระเทียม

